

ВІДГУК

директора Навчально-наукового інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, доктора медичних наук, професора Григуса Ігоря Михайловича на дисертаційну роботу Ватаманюка Сергія Всеволодовича «Підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу», подану на здобуття ступеня доктора філософії за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт (01 Освіта / Педагогіка)

Актуальність обраної теми. На сучасному етапі цивілізаційного розвитку цінність здоров'я постає непорушною аксіомою, що не підлягає критичному розгляду в ракурсі екзистенціальної її функції. Наукове знання, репрезентоване у значному пласті студій із проблем, дотичних до здоров'я, відображає осмислення останніх у площині просторової організації тіла людини з урахуванням реальності нового тисячоліття. Учені відзначають, що найбільш високий показник захворюваності у класі хвороб системи кровообігу, друге місце в структурі захворюваності займають хвороби опорно-рухового апарату. Відомо, що фактором зниження функціонального потенціалу організму та виникнення низки хронічних хвороб є віковий дисбаланс опорно-рухового апарату (ОРА), що має своїми виявами порушення у стані біогеометричного профілю постави. Актуальність вищевказаної проблеми, соціальна значущість останньої обумовлює своєчасність розробки технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Зв'язок з науковими планами, темами. Дисертаційну роботу виконано на кафедрі кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України відповідно до Плану науково-дослідної роботи на 2016–2020 рр. за темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U001615) та Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 роки за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер держреєстрації 0121U107944). Роль автора, як співвиконавця, полягала у розробці та обґрунтуванні технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і

рекомендацій, сформульованих у дисертації. Результати дисертаційного дослідження носять об'єктивний характер, опираються на достатню кількість дослідницького матеріалу. Отримані показники обчислені з використанням методів математичної статистики. Висновки випливають зі змісту дисертаційного дослідження.

Теоретична і практична значущість результатів дослідження. Значення результатів роботи полягає в обґрунтуванні методичного підходу до підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–30 років у процесі занять оздоровчим фітнесом.

Автором вперше: теоретично обґрунтовано та розроблено структуру і зміст технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом, яка передбачає гуманістичний, аксіологічний, особистісно-орієнтований, діяльнісний і технологічний підходи, три періоди та тематичні блоки, а також пріоритет системного та комплексного застосування: комплексів вправ з гумовою стрічкою-амортизатором, комплексу вправ китайської гімнастики, вправ із використанням трубчастого еспандера, ролера «Blackrollmed», нестабільної поверхні «BOSU», фітбола, тренажера «функціональні петлі TRX»; виокремлено «зони ризику» виникнення функціональних порушень ОРА чоловіків 26–35 років із нормальною поставою; кількісно схарактеризовано біогеометричний профіль нормальної постави чоловіків 26–35 років, які належать до «зони ризику» виникнення нефіксованих порушень ОРА; кількісно схарактеризовано статодинамічну стійкість тіла (середній розкид коливань центру тиску, довжину траєкторії центру тиску, середню швидкість переміщення центру тиску в сагітальній і фронтальній площинах, якість функції рівноваги тіла) у пробі Ромберга з відкритими очима чоловіків 26–35 років із різними типами постави.

Практична значущість результатів дослідження полягає в упровадженні авторської технології у процес занять оздоровчим фітнесом чоловіків 26–35 років, що сприяло підвищенню рівня стану біогеометричного профілю їхньої постави та фізичної підготовленості. Розроблена технологія пропонується до використання у практиці роботи фітнес-клубів, закладів дозвілля, а також у самостійних заняттях.

Основні положення та результати дослідження впроваджено: в практику діяльності фітнес клубу GYMMAXX (акт впровадження від 5.05.2021 р.); в практику діяльності фітнес клубу «Wich slab» (акт впровадження від 5.06.2020 р.); у навчальний процес підготовки магістрів Національного університету фізичного виховання і спорту України, зокрема в начальний курс дисципліни «Сучасні тренди у фізкультурно-спортивній реабілітації» (акт впровадження від 10.02.2022 р.).

Результати проведеного дослідження висвітлено в доповідях на:

Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2020 р.); Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2021 р.); Міжнародній науковій конференції «Міжнародні дні фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури та спорту» (Рівне, 2021 р.); Всеукраїнській електронній науково-практичній конференції з міжнародною участю «Біомеханіка спорту, оздоровчої рухової активності, фізичної терапії та ерготерапії: актуальні проблеми, інноваційні проєкти та тренди» (Київ, 2021 р.); науково-методичних конференціях кафедри біомеханіки та спортивної метрології Національного університету фізичного виховання і спорту України (2019, 2020), науково-методичних конференціях кафедри кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації (2021, 2022 рр.).

Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел, додатків.

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дисертації, показано зв'язок роботи з науковими планами, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, їхнє впровадження у практику, зазначено про особистий внесок здобувача в опублікованих спільно працях, наведено інформацію про апробацію роботи і впровадження результатів дослідження, наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

Перший розділ «Проблеми і перспективи використання фізичних вправ у процесі занять оздоровчим фітнесом чоловіків зрілого віку з порушенням стану постави» передбачав окреслення проблемного обшину корекції порушень постави людини у процесі занять оздоровчим фітнесом і стану його науково-методичного опрацювання. Йдеться про осмислення доробків фахівців у царині оздоровчого фітнесу із фокусуванням уваги на тих, що присвячені розробленню програм фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків зрілого віку. З огляду на це, зосереджено увагу на розгляді 178 літературних джерел за такими напрямками: порушення стану постави осіб зрілого віку як соціальна проблема; морфобіомеханічні особливості чоловіків зрілого віку з різними типами постави; огляд сучасних методик і технологій корекції порушень стану постави людини, які використовують у процесі занять оздоровчим фітнесом.

У **другому розділі** «Методи й організація дослідження» описана і обґрунтована система взаємодоповнюючих методів дослідження адекватно об'єкту, предмету, меті і завданням дослідження.

У **третьому розділі** «Особливості постави, рівня стану її біогеометричного профілю, соматометричних показників, фізичної підготовленості в чоловіків 26-35 років, які займаються оздоровчим фітнесом»

представлені результати констатувального етапу експерименту.

Констатувальний експеримент передбачав визначення типу та параметрів рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–35 років. Експеримент припускав залучення 40 чоловіків 26–30 років і 36 чоловіків 31–35 років, які займалися на базі оздоровчого фітнес-клубу GYMMAXX (м. Київ). Контингент респондентів задіявали в дослідженні за їхньої оформленої письмової добровільної згоди на участь у педагогічному експерименті, а також на подальший аналіз і оприлюднення особистих даних під час розгляду та висвітлення результатів наукового пошуку. Підставою для охоплення вищезгаданого контингенту чоловіків експериментом слугувало виявлення у медичних картах останніх порушень постави, підтверджених лікарем-ортопедом.

Результати дослідження дають змогу стверджувати про негативну динаміку підвищення з віком частотності виникнення функціональних порушень ОРА в чоловіків 26–35 років, зокрема серед чоловіків 26–30 років – сколіотичної постави (30,0 %) та круглої спини (20,0 %), а серед чоловіків 31–35 років – сколіотичної постави (33,0 %) та круглої спини (25,0 %).

Унаслідок проведення експрес-контролю постави чоловіків першого періоду зрілого віку виявлено відсутність у контингенті досліджуваних із нормальною поставою осіб із низьким рівнем стану біогеометричного профілю: розподіл респондентів 26–30 років із нормальною поставою за рівнями біогеометричного профілю постави виразив однакові частки чоловіків із середнім і високим рівнями біогеометричного профілю – 50,0 % осіб; а також наявність серед обстежуваних чоловіків зі сколіотичною поставою та середнім рівнем біогеометричного профілю – 68,0 % осіб, із низьким рівнем – 32,0 % осіб; чоловіків із круглою спиною та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави – 62,0 % осіб, із середнім рівнем – 38,0 % осіб. Констатувальний етап педагогічного експерименту дав змогу виявити серед чоловіків 31–35 років 75,0 % осіб із круглою спиною та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави, 25,0 % осіб із круглою спиною та середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави; тоді як 78,0 % осіб зі сколіотичною поставою та низьким рівнем стану біогеометричного профілю постави та 22,0 % осіб зі сколіотичною поставою та середнім рівнем стану біогеометричного профілю постави.

У ході дослідження визначено, що загальна оцінка рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–30 та 31–35 років із нормальною поставою складає ($\bar{x} \pm S$) ($28,2 \pm 2,9$) та ($26,9 \pm 2,8$); із круглою спиною – ($22,2 \pm 2,3$) та ($21,3 \pm 2,2$); зі сколіотичною поставою – ($21,6 \pm 2,3$) та ($20,9 \pm 2,1$) відповідно. Відтак, отримані результати залучених до проведення експерименту чоловіків 26–30 та 31–35 років дали можливість виокремити «зони ризику» виникнення у них функціональних порушень ОРА.

Встановлено погіршення з віком показників фізичної підготовленості контингенту респондентів, зокрема було зареєстровано найгірші значення показників витривалості м'язів живота чоловіків 26–35 років зі сколіотичною поставою, показників гнучкості тазостегнового суглоба та поперекового відділу хребта чоловіків 26–35 років зі сколіотичною поставою (у чоловіків 26–30 років і 31–35 років (\bar{x} ; S) (21,6; 0,9 см) і (19,8; 1,0 см) відповідно ($p < 0,001$), тоді як зафіксовано найкращі показники гнучкості тазостегнового суглоба та поперекового відділу хребта чоловіків 26–35 років із нормальною поставою (у чоловіків 26–30 років і 31–35 років (\bar{x} ; S) (24,4; 1,0 см) та (21,1; 1,5 см) відповідно ($p < 0,001$). Також встановлено кількісні показники (середній розкид коливань центру тиску, довжину траєкторії центру тиску, середню швидкість переміщення центру тиску в сагітальній і фронтальній площинах, якість функції рівноваги тіла) вертикальної стійкості тіла чоловіків 26–30 та 31–35 років із різними типами постави.

У четвертому розділі «Обґрунтування та розроблення технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом, оцінювання її ефективності» представлені результати формульованого етапу експерименту.

Результати констатувального експерименту слугували основою для розроблення технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків 26–35 років у процесі занять оздоровчим фітнесом. Технологія відповідає аксіологічному, гуманістичному, діяльнісному, технологічному й особистісно-орієнтованому підходам, містить декілька періодів (втягувальний, основний і підтримувальний) і тематичних блоків (функціональний, корекційно-профілактичний, релаксаційний), спрямованих на підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави, покращення результатів фізичної підготовленості, нівелювання «зон ризику» виникнення функціональних порушень ОРА в чоловіків 26–35 років. Серед засобів, які застосовували в дослідженні, варто згадати комплекси вправ з гумовою стрічкою-амортизатором, вправи з використанням трубчастого еспандера, нестабільної поверхні «BOSU», ролера «Blackrollmed», фітбола, тренажера «функціональні петлі TRX». Результати формульованого експерименту підтвердили ефективність розробленої авторської технології підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітнесом.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано вирішення завдань дослідження, представлена систематизація наукових даних за результатами напрацювань інших авторів та власних, що дозволило сформулювати ключові положення, окреслити дискусійні питання, визначити основні результати дисертаційної роботи, їхню наукову та практичну значущість.

Фактичний матеріал, що наведений у роботі, та зроблені на його основі узагальнення й висновки мають значення для підвищення ефективності процесу занять оздоровчим фітнесом.

Зауваження та дискусійні положення щодо змісту дисертації.

1. У розділі 1.1 «Порушення стану постави осіб зрілого віку як соціальна проблема» доцільно було розглянути в динаміці погіршення стану постави в осіб зрілого віку за останні роки, а також проаналізувати фактори, які сприяли даній ситуації.

2. Здобувач надмірно деталізує описання підрозділу 2.1.4. Методи математичної статистики.

3. Не всі рисунки достатньо описано в тексті роботи (рис. 3.3–3.8).

4. Висновки до розділу 3 необхідно було б викласти у вигляді констатації.

5. У розділі 4 нелогічно описувати важливість корекційних заходів для осіб зрілого віку з порушенням постави, вся інформація повинна бути відображена в 1 розділі дисертаційної роботи.

6. Ряд положень, які викладені у розділі 5 «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» доцільно було б представити в розділі 1 роботи.

7. З огляду на отриманий величезний практичний матеріал, автор, на наш погляд, перспективи подальших досліджень недостатньо аргументовано сформулював.

Наведені зауваження не мають принципового значення та не знижують рівень наукових, методичних і практичних здобутків здобувача.

У процесі рецензування роботи виникла низка питань до здобувача:

1. У назві роботи вказано «Підвищення рівня стану...». Чи це не тотожні назви або синоніми параметрів біогеометричного профілю постави?

2. Здобувач констатує, що авторська технологія включає тематичні блоки: функціональний, корекційно-профілактичний, релаксаційний (Mind & Body). Хотілося б почути від здобувача, що визначило вибір вищезгаданих блоків?

3. Додаткового пояснення вимагає як в авторській технології вирішувалися проблеми травматизму при заняттях на спеціальному обладнанні – «функціональні петлі TRX»?

4. Як бачить дисертант, можливість використання основних положень авторської технології для осіб другого періоду зрілого віку з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату?

Повнота викладу наукових положень, висновків та рекомендацій здобувача в опублікованих працях. Основні наукові положення дисертації опубліковані в наукових журналах та представлено в тезах на науково-практичних конференціях різного рівня. За темою дисертації опубліковано 16 наукових праць: 7 статей у наукових виданнях з переліку наукових фахових

видань України, 2 публікації апробаційного характеру, 7 публікацій додатково відображають наукові результати дисертації.

В цілому суттєвих зауважень до змісту та оформлення дисертаційної роботи немає.

Загальний висновок. Дисертаційна робота Ватаманюка Сергія Всеволодовича «Підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу» є кваліфікаційною науковою працею, яка виконана здобувачем особисто, відповідає спеціальності 017 Фізична культура і спорт, вимогам до оформлення дисертацій, затвердженим Наказом Міністерства освіти і науки України від 12.01.2017 № 40 (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки України № 759 від 31.05.2019), «Порядку присудження ступеня доктора філософії та скасування рішення разової спеціалізованої вченої ради закладу вищої освіти, наукової установи про присудження ступеня доктора філософії» (Постанова Кабінету Міністрів України від 12 січня 2022 р. № 44) і рекомендується до захисту, а її автор Ватаманюк С. В. заслуговує на присудження йому ступеня доктора філософії в галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Опонент:

директор Навчально-наукового інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, доктор медичних, професор



I. М. Григус

